



សុខភាពដៃប្រឈម

ថែរក្បាមាត់

ការរក្សាមាត់ និង
ធ្វើព្យាបស់អ្នក ទី
មានសុខភាពល្អមាច
ជួយបញ្ជីបំផើដី

ហេតុម្ខ្រវិថីរក្សាមក និងប្រជស់អ្នក
អញ្ញាត្រប្រឡាយដែលភ្លាមសុខភាពណូអាមេរិច្ឆួនដីនៅទៅ
ភ្នែកង ការយរបស់អ្នក ។ បំផែកទន្លេនៃចំណុះ
ភាហារដែលយើងបីភ្លាក់អាមេរិគីទៅជាសរុស
ស្ថិតាមៗទៅជាប់ប្រឡាយដែលគេហេតុថា សំអេកប្រឡាយ ។
សំអេកនេះអាមេរិបំបែកព្យួរកើនគ្របាលើលើប្រឡាយ ។
រាជអាមេរិបានប្រឡាយកើតមានប្រហោលទៅក្នុងប្រឡាយ
(ប្រឡាយឯក) ប្រអញ្ញាត្រប្រឡាយបស់អ្នកចេញលាយ ។
ដីនៃទេសហេតុថាតីអញ្ញាត្រប្រឡាយ ។ បច្ចានេះរាជ
ចំនួនរាល ពាលទៅដែលដឹងមាត់បរបស់អ្នក ។

អច្ចារាល្មីម្ខាល់ដែលគ្នានេះសុវត្ថភាពណូអាមាត្រីជាប្រកប្រុង
មួយចុះល ទៅក្នុងឈាយរបស់អ្នក ហើយចាំឆ្នាំនីងថ្ងៃខែ
ក្នុងរាងការយបស់អ្នក ។ ត្រូវមានព័ត៌មានដែលមាននីង
អច្ចារាល្មីម្ខាល់ប្រហែលអាមេរិកទៅក្រោមប់តេរាប់
ពេក ។ បច្ចាសាត់ប្រហែលជាស្អាតីមួយនឹងបញ្ហា
ផែីស្ទារីទីក្រុង នេះប្រហែលជាការកិត្តសំរាប់នីងអេម្បូ
ការបាត់បង់ជាតិភីន និងដំឡើមហានីកខោះ ។

ជំនួយការងារដែលបានបញ្ជាក់

មនុស្សរាត្រឹះប្រហែលមិនបានដឹងទៅ ការរក្សា
មាត្រាអ្នកឈ្មោះនៃសុខភាពលើអារម្មណ៍យកត្រូវត្រាងលំដីនឹង^១
ទីកន្លែមដើម្បីមានជីវិះ។

- ▶ ໂພນມານີ້ຕີສູງກົດໜຸ່ມາອະເປີ ແລ້ວອາຫັດຜ່ານ
ແຜ່ງ ອືນມາດໍາບໍລິມູກ ແລ້ວຖາມຍາມກຽກກົດ
ຳຕີສູງກຸດຍາມບໍລິມູກ ແລ້ວໄດ້ກຸດກົດ
ຜູ້ມາ ແລ້ວ
 - ▶ ມາດໍາສູ້ມາອະເປີ ແລ້ວມາອະບູກໃໝ່ ເຕັມແຜ່ງ
ມາອະນຸຍາມກຸດນິກາບໍ່ມາດໍາສູ້

- ▶ អាណាព្យាបាល ដើម្បីដែលមានការធ្វើដំឡើ ហើយ ឲ្យក្រោម ពីមិនមានសរវតបណ្តុះ ។ បញ្ចាញទាំងឡាយ ទោះជាសញ្ញាដែនដីអាណាព្យាបាល ។ ដីដីអាណាព្យាបាល ដើម្បីធ្វើឲ្យជាកិស្សរដ្ឋី ឲ្យលាយរបស់អ្នក ឡើងខ្លួន ។
 - ▶ មនុស្សដែលមានដំឡើដីមិនកៅមេ ដូច្នេះកៅអេត្រីបុរី ទៅដូច្នេះបត្រិបត្រិបុរី ដែលបានសំរាប់ដីរដងឱ្យ មួយឆ្នាំ ។

របៀបថែរក្សាមាត់ និងធ្វើរបស់អ្នក

- ▶ សុវត្ថិភាពបស់អ្នក និងអណ្តាកតយ៉ាងហេចណាស់ ពីរមួនក្នុងមួយឆ្នាំ ។
 - ▶ បុរីថ្វាសទេន់ និងផ្ទាំងអ្នក មានជាតិ fluoride ដើម្បីជូនសាងសង់កំញ្ចោះ ។
 - ▶ បុរីថ្វាសធ្វើជូនកាលពីបីទៅម្មូលខែមួន ។
 - ▶ បុរីខែមួនក្នុងមួយរដ្ឋាភិបាល និងក្រុងមួន ។
 - ▶ អាណីជីឡូឡេជាថ្នូរបានឡើង ដូចជាបស់អ្នកដើម្បីពិនិត្យ ពេលវេលាដែល និងសំគាល់ដូចឡើងយ៉ាងហេចណាស់ ។
 - ▶ បិរិយាតចំណុចដើម្បីអាហារមានសុវត្ថិភាព កំជុំកំបាន ។

និយាយជាមួយដែលបណ្តុករបស់អ្នក និងត្រពេញ
ឡើង ។ តើយ៉ាងណាយត្រកមមាត់ អណ្តាល
ឡើងនិងឡើងរបស់អ្នកមានសុខភាពណូ ។ ការថែរក្សា
ឡើង និងមាត់របស់អ្នកនាន់លួចរាយជូល់ដីនអ្នកទៀវ
អីមួយដែលអ្នកហានឡាត្រូវឯកអគ្គនាយ ។